

BE STRONG

Choreographie: Audrey Watson

Musik: The Words 'I Love You'

Interpret: Chris De Burgh

Tanz Info: Tanzlevel

Beginner / Intermediate

Counts

Wall

Bmp

32

4



Cross Rock, Locked Shuffle r + l

Ri

- 1 - 2 RF über LF kreuzen, LF kurz anheben und wieder belasten
- 3 & 4 RF über LF kreuzen, LF hinter RF einkreuzen, RF Schritt vor
- 5 - 6 LF über RF kreuzen, RF kurz anheben und wieder belasten
- 7 & 8 LF über RF kreuzen, RF hinter LF einkreuzen, LF Schritt vor

Rock Step, Shuffle in Place with 3/4-Turn r, Cross, Side, Behind-Side-Cross

Ri

- 1 - 2 RF Schritt vor, LF kurz anheben und wieder belasten
- 3 & 4 RF m. 1/2-Rechtsdrehung Schritt vor, LF an RF setzen u. RF m. 1/4-Rechtsdrehung Schritt vor 9 Uhr
- 5 - 6 LF über RF kreuzen, RF Schritt nach re
- 7 & 8 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach re, LF über RF kreuzen

Side Rock with 1/4-Turn l, Shuffle fwd. Full Turn r, Mambo Step

Ri

- 1 - 2 RF Schritt nach re, LF kurz anheben und mit 1/4-Linksdrehung Schritt vor 6 Uhr
- 3 & 4 RF Schritt vor, LF an RF setzen und RF Schritt vor
- 5 - 6 LF m. 1/2-Rechtsdrehung Schritt zurück, RF mit 1/2-Rechtsdrehung Schritt vor
- 7 & 8 LF kl. Schritt vor, RF kurz anheben und wieder belasten, LF neben RF setzen

2 Slide-Steps Back, Turning Shuffle 1/2-r, Step, Pivot 1/4-r, Cross, 1/4-Turn l, 1/4-Turn l

Ri

- 1 - 2 RF gleitend zurück, LF gleitend zurück
- 3 & 4 RF mit 1/4-Rechtsdrehung Schritt vor, LF an RF setzen, RF mit 1/4-Rechtsdrehung Schritt vor 12 Uhr
- 5 - 6 LF Schritt vor und auf bd. Ballen 1/4-Linksdrehung machen, Gewicht auf RF 3 Uhr
- 7 & 8 LF über RF kreuzen, RF m.1/4-Linksdrehung Schritt zurück, RF m.1/4-Linksdrehung Schritt vor 9 Uhr

Brücke: nach der 2. und der 5. Runde !!!!

Cross Rock Back Rock

- 1 - 2 RF über LF kreuzen, LF kurz anheben und wieder belasten
- 3 - 4 RF kl. Schritt zurück, LF kurz anheben und wieder belasten

Wiederholen und lächeln nicht vergessen !!

neu zu Papier by Conny

15.10.2011

mailto: Conny@longhorns-hamburg.de